



Renseignements sur le suicide

Signes précurseurs

Quelqu'un de votre entourage :

- ❖ exprime, lit ou écrit des propos ayant pour objet la volonté de mourir;
- ❖ manifeste à maintes reprises des sentiments de désespoir, d'impuissance ou de désarroi;
- ❖ montre des signes de dépression (insomnie, retrait social, perte d'appétit);
- ❖ ne manifeste plus d'intérêt pour ses activités habituelles (arrête de pratiquer des sports, des hobbies ou d'autres activités, ne se présente pas aux cours);
- ❖ perd l'estime de soi, change de comportement, d'apparence ou d'humeur;
- ❖ abuse de drogues et/ou d'alcool et manifeste d'autres signes précurseurs;
- ❖ se blesse délibérément ou a déjà tenté de se suicider;
- ❖ redevient soudainement et inopinément d'humeur joviale après une période de dépression;
- ❖ fait don d'objets significatifs, rend visite à des amis ou les appelle pour leur faire ses adieux;
- ❖ met en ordre ses choses (dresse un testament, prend une police d'assurance, confie ses dernières volontés à un être cher);
- ❖ vient de perdre un proche qui s'est suicidé et manifeste d'autres signes;
- ❖ menace de se suicider (de telles menaces doivent impérieusement être prises au sérieux).

Toute menace de suicide doit être prise au sérieux!

Information à l'intention des éducateurs :

- ❖ Les enseignants sont tenus de suivre les directives élaborées par la division ou le district scolaire relativement aux dossiers de nature sensible, ainsi que les politiques et les responsabilités liées à l'intervention et au suivi.

Information à l'intention d'autres adultes :

- ❖ Restez calme, trouvez un endroit discret et sûr pour discuter.
- ❖ Encouragez la personne à parler librement de ses sentiments, faites preuve d'ouverture, évitez d'émettre des jugements.
- ❖ Demandez à la personne si elle a des pensées suicidaires.
- ❖ Si vous avez toujours des soucis, demeurez avec la personne et amenez-la à l'urgence de l'hôpital le plus près de chez vous; exigez une évaluation psychiatrique.

Information importante à l'intention des jeunes :

- ❖ Prenez toute menace de suicide au sérieux!
- ❖ Ne jurez pas de garder le secret; une vie pourrait être en danger. Confiez-vous immédiatement à un adulte à qui vous faites confiance : un professeur, un conseiller ou un parent.

Où trouver de l'aide?

Vous ne pouvez pas y arriver seul. Voici quelques personnes et organisations qui peuvent vous venir en aide :

- ❖ Membres de la famille, amis, conseillers, enseignants, membres du clergé et prestataires de soins.
- ❖ Médecin de famille, services de santé mentale, urgence d'hôpital ou clinique la plus près de chez vous.

Lignes d'écoute téléphoniques manitobaines et nationales :

- ❖ Teen Touch - (204) 783-1116 ou 1 800 563-8336
- ❖ Klinik - Winnipeg - (204) 784-4090
- ❖ Hôpital Saint-Boniface - Programme de pédiatrie et de santé mentale - (204) 237-2690
- ❖ Brandon - Armée du Salut - Mobile Crisis Unit (204) 725-4411, Crisis Stabilization Unit (204) 727-2555
- ❖ Selkirk - Armée du Salut - Mobile Crisis Unit (204) 482-5376, Crisis Stabilization Unit (204) 482-5361
- ❖ Winnipeg - Armée du Salut - Mobile Crisis Unit (204) 946-9109, Crisis Stabilization Unit - Ligne d'écoute 24 heures sur 24 - (204) 946-9420
- ❖ Centre des Sciences de la Santé - Winnipeg - Service des urgences - Santé psychiatrique - Crise (204) 787-3167 ou Programme de santé mentale pour enfants et adolescents - (204) 237-2690
- ❖ Service d'urgence du Children's Hospital - Winnipeg - Crise (204) 787-4244
- ❖ Manitoba Adolescent Treatment Centre - Winnipeg - (204) 477-6391
- ❖ Children's Clubhouse - 1 800 665-0570
- ❖ MacDonald Youth Services - (204) 949-4777

Si vous, ou quelqu'un de votre entourage, êtes en situation de crise, veuillez composer le numéro suivant : (204) 786-8686

Pour en savoir plus sur le suicide et la dépression (Centres de ressources) :

- ❖ Bibliothèque de la Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances. Téléphone : (204) 944-6367. Courriel : library@afm.mb.ca.

Prêts de vidéos et de livres sur les dépendances et questions connexes, y compris sur des aspects de la santé mentale, tels que le suicide et la dépression. L'adhésion est gratuite pour tous les résidents du Manitoba et les ressources peuvent être expédiées partout dans la province (des coûts d'expédition s'appliquent). Pour obtenir la liste des ressources proposées, veuillez communiquer avec la bibliothèque dès aujourd'hui.

- ❖ Mental Health Education Resource Centre of Manitoba (MHERC).

Téléphone : (204) 772-4917. Sans frais : 1 866 997-9918. Site Web : www.mherc.mb.ca

Prêts de matériel éducatif (vidéos, livres, trousse de présentation, etc.) offerts aux manitobains et portant sur des sujets liés à la santé mentale. Pour obtenir plus de renseignements sur les ressources en matière de santé mentale, les services et autres questions associées, veuillez communiquer avec le coordonnateur des ressources du MHERC.

Organisations et sites Web :

- ❖ ASIST: Formation pour les interventions en cas de suicide. Site Web : www.livingworks.net. Pour parler avec un formateur agréé, veuillez communiquer avec Sam Anderson, GRC, en composant le (204) 984-3295.
- ❖ SPEAK: Suicide Prevention Education Awareness Knowledge. Téléphone : (204) 831-3610. Site Web : www.speak-out.mb.ca

Offre un groupe de soutien sur le suicide, sensibilise et renseigne au sujet du lien entre la dépression et le suicide à l'aide de dépliants, d'imprimés, de vidéos et d'autres matériels éducatifs. Propose des ateliers et des présentations dans les écoles.

- ❖ Association canadienne pour la santé mentale :

Favorise la santé mentale de toute la population et offre des services aux clients, à leurs familles et à leurs amis. Contribue à aider les Manitobains par l'entremise de la recherche, de services d'information, d'ateliers, de séminaires, de publications et d'un centre de ressources à l'intention des clients. Pour en savoir plus, veuillez communiquer avec un travailleur ou une association du domaine de la santé mentale.

- Division du Manitoba. Téléphone : (204) 953-2350. Site Web : www.cmhamanitoba.mb.ca
- Région de Winnipeg. Téléphone : (204) 982-6100

Sources : Suicide Help Card. SIEC (Suicide Information & Education Centre); What's the Matter? A Guideline for Recognizing Childhood Depression [dépliant] et Depression: Treat it as if your life depended on it: Guides for Suicide Prevention [dépliants]. SPEAK (Suicide Prevention Education Knowledge). Réflexions sur le suicide chez les jeunes. Association canadienne

pour la santé mentale.